

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



Isabel Díaz Ayuso recibe a un grupo de mayores de Amavir en la sede de la presidencia de Madrid

Las usuarias, del centro Amavir Nuestra Casa (Collado Villalba), participan en el programa “Tejiendo solidaridad”.

La presidenta de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, se reunió hace unas semanas con un grupo de usuarias de la residencia de mayores Amavir Nuestra Casa que participan en el proyecto “Tejiendo Solidaridad”. Díaz Ayuso charló con Manuela, Rosa, Dolores, Encarna y Marina, que le contaron sus experiencias y le obsequiaron con una bufanda con los colores de la bandera de la Comunidad de Madrid. En el acto estuvieron acompañadas por la consejera de Familia y Política Social, Concepción Dancausa, y por el director de la residencia, Alfredo Boullón. “Tejiendo Solidaridad” es un proyecto que se desarrolla desde 2015 con la Asociación de Labores Solidarias IAIA y en el que actualmente participan 119 mayores de nueve residencias y cuatro centros de día de la región. En este taller tejen durante todo el año prendas como gorros, bufandas, calcetines o mantas que se destinan a personas necesitadas tanto en España como en Sierra Leona, Camboya o Marruecos.



Amavir firma un convenio en materia de sostenibilidad con Healthcare Activos

El fondo Healthcare Activos es propietario de algunos de los edificios de nuestras residencias y, mediante este convenio, ambas compañías apuestan por seguir prestando una atención de la máxima calidad en los centros asegurando que, además, estos respeten el medioambiente y sean sostenibles, avanzando en la eficiencia energética y la reducción de la huella de carbono. El convenio fue firmado por el CEO de Healthcare Activos, Albert Fernández, y la directora general de Amavir, Lourdes Rivera.



CUMPLEAÑOS CENTENARIOS

El alcalde de Pamplona visita Amavir Argaray para felicitar a Marcelino Andueza

Este residente es una figura muy querida en la ciudad navarra, donde regentó la mítica pastelería Andueza en la calle San Nicolás.

El alcalde de Pamplona, Enrique Maya, visitó la residencia Amavir Argaray para felicitar a uno de sus usuarios, Marcelino Andueza Arizala, por su cumpleaños centenario. Como es tradición, el alcalde le hizo entrega de un ramo de flores y del tradicional pañuelo de San Fermín. Marcelino estuvo acompañado por familiares y amigos en esta fecha tan señalada. Nacido el 12 de octubre de 1922, es aún muy recordado en toda la ciudad, puesto que regentaba la mítica pastelería Andueza en la calle San Nicolás, un negocio que heredó de sus padres, Marcelino y Trinidad. Andueza goza de buena salud y ha vivido en su domicilio hasta los 99 años. Toda su vida se ha dedicado a la pastelería, tanto en su negocio como durante una temporada que vivió en Annecy (Francia), donde aprendió también a hablar francés.



Dolores García, otro cumpleaños centenario en Argaray

Este mismo centro, Amavir Argaray, celebró también hace unos días el 104 cumpleaños de otra de sus residentes, Dolores García.

Amavir Humanes celebra los 107 años de su residente Felisa Romojaro

El alcalde de Humanes de Madrid y el concejal de Mayores se unieron a esta celebración obsequiando a Felisa con un ramo de flores.

La residencia de mayores Amavir Humanes organizó una gran fiesta sorpresa el pasado 4 de noviembre con motivo del cumpleaños de Felisa Romojaro, que cumplió 107 años. Los hijos de Felisa y los profesionales del centro quisieron acompañar a la residente y festejar junto a ella esta fecha tan especial. Además, la celebración contó con la presencia del alcalde de Humanes de Madrid, José Antonio Sánchez, y el concejal de Participación Ciudadana, Festejos y Mayores del municipio, José Carlos Vargas. Estuvo también Telemadrid para dar cuenta del acto en sus informativos. Felisa nació un 5 de noviembre de 1915 en Fuensalida (Toledo), donde vivió hasta que terminó la Guerra Civil, en 1939. Tiempo después decidió mudarse a Madrid. Siempre ha sido una mujer muy estilosa y muy avanzada para la época: estudió hasta los 12 años, aprendió a leer y a escribir y también destacó por su estilo y gusto musical, pues fue estudiante de solfeo en su juventud. La posguerra marcó su vida, pues trabajó durante unos años en los despachos que dispensaban las cartillas de racionamiento. Ha podido disfrutar de su vida con alegría y plenitud, con cuatro hijos, dos de



ellos mellizos, siete nietos y ocho bisnietos. Además, asegura encontrarse bien para sus 107 años. Los profesionales de Amavir Humanes destacan cómo ha sobrellevado Felisa la pandemia, siempre con buen ánimo y salud. Abierta, amable y cariñosa, Felisa se ha ganado el afecto de todos sus compañeros y de los trabajadores del centro.

ACTUALIDAD

Excursión a la lechería Arraztio-Betelu

Nuestros residentes se van de visita a la lechería del pueblo.

La lechería que visitamos se encuentra a muy pocos metros de nuestra residencia, así que ese martes por la mañana nos acercamos a la lechería Arraztio-Betelu para ver la elaboración de las deliciosas cuajadas que allí preparan. Además, allí nos enteramos que pertenecen al selecto club de “Artesanos de Navarra” lo que garantiza que sus productos son 100 % artesanales realizados con leche de oveja. Cuando llegamos al lugar, Contxi y su madre nos estaba esperando. Comenzamos con una presentación para conocernos todos. Una vez hechas las presentaciones, procedimos a la visita de las instalaciones y a la elaboración de las cuajadas. Comenzamos colocando sobre una mesa los recipientes de barro. Después, con un cuentagotas pusimos tres gotas de cuajo por cada recipiente y a continuación procedimos a templar la leche a 30º C, que es la temperatura óptima para este tipo de lácteo. Por último, pudimos ver el proceso de



Nuestros residentes de excursión en la lechería.

sellado de la cuajada. Una vez terminadas las cuajadas nuestros residentes compartieron impresiones sobre lo que acabábamos de ver y estuvimos comparando el proceso de la lechería y la manera en la ellos las realizaban en casa. Al día siguiente Contxi nos acercó las cuajadas y menudo postre tan bueno tuvimos ese día. Muchísimas gracias a la lechería Arraztio-Betelu y en concreto a Contxi por recibirnos en sus instalaciones y por permitirnos disfrutar de un día de lo más entretenido.

Día Mundial Contra el Cambio Climático, una realidad que nos afecta a todos

El pasado 24 de octubre nos concienciamos contra el cambio climático.

El pasado 24 de octubre realizamos varias actividades para la celebración del Día Mundial Contra el Cambio Climático. Días previos, los residentes elaboraron un jardín vertical usando materiales reciclados que había en la residencia como botellas de plástico y retales de lanas, esto nos sirvió para decorar la peluquería de nuestro centro. También realizaron una pancarta divulgativa con el cambio climático como temática, se habló sobre: ¿Qué es el cambio climático?, ¿cómo nos afecta?, ¿qué factores lo producen? o ¿qué factores lo frenan? Todos estuvimos de acuerdo en que el cambio climático es una realidad que ya nos está afectando a todos.



Nuestro jardín vertical hecho con botellas recicladas.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Lunes**

Terapia ocupacional.

Martes

Terapia ocupacional y fisioterapia.

Miércoles

Terapia ocupacional.

Jueves

Terapia ocupacional y fisioterapia.

Viernes

Terapia ocupacional.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Diciembre**

Decoración navideña.

Actuaciones.

Cumpleaños del mes.

Enero

Cumpleaños del mes.

Misa especial año nuevo.

Bingo especial Reyes Magos.

Febrero

Alimentamos las emociones.

San Valentín.

Cumpleaños del mes.

CUMPLEAÑOS**Enero**

18/01 Margarita Oderiz

30/01 Puy Gómez

Febrero

03/02 Margarita Sagastibeltza

05/02 Rosalía Azparren

08/02 Jesús María Aguirrezzabala

11/02 Jesús Otamendi

26/02 M.^a Carmen Iriarte

SERVICIOS**Peluquería**

Una vez a la semana.

**Podología**

Una vez por mes.

HOY COMEMOS Ainara Zubiria

Flan de turrón

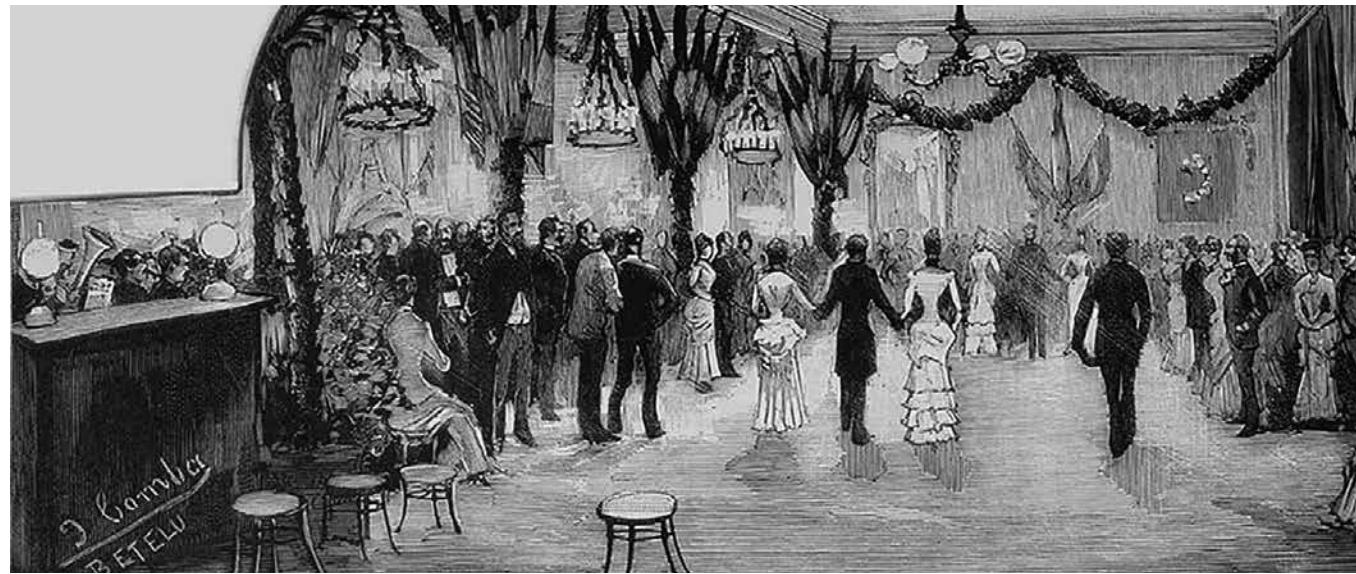
INGREDIENTES

300 g de turrón blando, 500 ml de leche, 5 huevos y 5 cucharadas de azúcar.

PREPARACIÓN

Aplastamos el turrón y lo batimos junto con la leche, añadimos el azúcar con los huevos y lo juntamos todo. Vertemos el caramelo líquido en las flaneras y rellenamos con la mezcla. Colocamos la flanera en una bandeja con 3 dedos de agua y lo horneamos a 180° C durante 30 minutos. Una vez horneado dejamos enfriar las flaneras a temperatura ambiente y luego a la nevera.



SECRETOS DE MI TIERRA

Dibujo de un baile en el antiguo balneario.

¿Quién no recuerda el antiguo balneario?

Durante los cerca de 150 años en los que Betelu fue una villa termal, fue el lugar ideal de descanso y recuperación para muchas personas que venían a tomar sus aguas curativas, atraídos por la belleza natural del entorno y la excelente calidad terapéutica de sus aguas termales. El balneario estaba en la parte sur de la villa, en el margen izquierdo del río Araxes, donde en la actualidad se ubica la fábrica de aguas. Los manantiales del balneario eran tres: Iturri Santu, con un agua sulfurosa sódica nitrogenada; Dama Iturri, con agua cloruro sódica, bicarbonatada litírica y el último era la fuente de Carmelo, de agua clorurado sódica. Estos manantiales surgen a favor de unas fracturas que afectan a las calizas arrecifales masivas del Cretácico inferior, a las calizas del Jurásico y a los yesos de Keuper. El balneario constaba de 200 habitaciones y los propietarios reservaban una de ellas, la mejor de todas, por supuesto, para la visita que durante los veranos hacía el rey Alfonso XII. Las aguas de estos manantiales se explotan hoy en día industrialmente para aguas de mesa.

rado sódica, bicarbonatada litírica y el último era la fuente de Carmelo, de agua clorurado sódica. Estos manantiales surgen a favor de unas fracturas que afectan a las calizas arrecifales masivas del Cretácico inferior, a las calizas del Jurásico y a los yesos de Keuper. El balneario constaba de 200 habitaciones y los propietarios reservaban una de ellas, la mejor de todas, por supuesto, para la visita que durante los veranos hacía el rey Alfonso XII. Las aguas de estos manantiales se explotan hoy en día industrialmente para aguas de mesa.

AYER Y HOY**Antes****Después**

Valentina Ugalde nació en Hernani y ha tenido una vida maravillosa junto a su familia. Se casó a los 26 años y formó su propia familia a la que adora. Sus dos hijos y nietos siempre están presentes en su cabeza y en su corazón. Valentina es residente de Amavir Betelu desde el pasado 22 de agosto y lo que más le gusta a Valentina de su vida aquí es acudir a los talleres y hacer sopas de letras, pero sobre todo las charlas que tiene con su compañera de habitación.

CARTA DEL DIRECTOR

David Bayona Manero



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Me gustaría aprovechar esta ocasión para hablaros del consejo de participación. El consejo es un organismo que está formado por el presidente, director del centro, y siete vocales, de los cuales, tres son trabajadores y los otros cuatro son residentes o en su representación, algún familiar. El consejo puede tratar muchos y muy diversos temas, pero lo principal es el compartir todos los asuntos relacionados con el día a día del centro. Este consejo se reunirá como mínimo cada seis meses, pero se podrá convocar de manera extraordinaria siempre que se considere necesario. Todos los asuntos tratados se recogerán en un acta. Ahora que ya llevo un tiempo como director de Amavir Betelu y estoy más asentado, creo que es buen momento para constituir el consejo. De los cuatro miembros que os representan a los residentes, deberá ser una persona de primera, otra de segunda y dos residentes de la tercera planta, para conseguir así una representación real de todo el centro. La mejor forma que se me ocurre para hacer la elección de los representantes, tanto de trabajadores como de residentes y familiares, es dejar una urna cerrada en la recepción del centro durante 15 días para que todo el mundo tenga acceso. Una buena fecha sería del 23 de noviembre al 7 de diciembre, no obstante, lo publicaremos en recepción y en los ascensores del centro para que llegue a todo el mundo. Después veremos cuantas personas se han apuntado y entre todas elegiremos a los representantes. Un cordial saludo.

COSAS DE CASA

El envejecimiento activo, la importancia de la actividad física

Realizar ejercicio es primordial para conseguir un estado saludable y mejorar la calidad de vida.

Realizar ejercicio de manera regular repercute en la mejora de salud a todos los niveles, tanto a nivel físico como mental. Entre los beneficios de la actividad física podemos destacar varios, por un lado, ayuda a fortalecer los músculos y mantener la agilidad para que logren mantener su autonomía en el día a día, protege de enfermedades cardíacas y refuerza su sistema inmune. Por otro lado, la actividad física también repercute favorablemente en la salud mental, mejorando cuestiones como el estado de ánimo, la autoestima y ayudando a disminuir la sensación de estrés o malestar. A su vez, también puede influir en la mejora del descanso y en la calidad del sueño. Por ello, es importante promover un envejecimiento activo, sobre todo en las personas mayores. Una forma buena de hacerlo es realizando todo tipo de actividad física, que será imprescindible para fomentar la salud y disminuir el deterioro de nuestros mayores.



Los mayores manteniéndose activos en gerontogimnasia.

QUIÉN ES QUIÉN

Begoña Goikoetxea, gerocultora

“Una de nuestras gerocultoras más veteranas”.

Edad: 57 años.

En Amavir desde: 2005.

Lo mejor de Amavir: El cariño que se recibe de los residentes.

Virtud: La paciencia.

Defecto: Soy un poquito cabezona.

Aficiones: La montaña, andar y cocinar.

Libro: Cualquiera de cocina.

Película: Memorias de África.

Grupo de música: Gozategi.

Comida favorita: Manitas de cerdo.

**RECUERDOS**

Refranes de invierno

“A invierno lluvioso, verano caluroso”.

“Abril empezado, invierno acabado”.

“Cuando mayo va a mediar, debe el invierno acabar”.

“En invierno noche sombría, el siguiente hermoso día”.

“Truenos en invierno, señal de año bueno”.

“Invierno que mucho hiela, cosecha de fruto espera”.

“Aire solano, frío en invierno, caluroso en verano”.

“Calabazas coloridas, en invierno recogidas”.

“El verano que más dura, buen invierno asegura”.

“Entre todos los santos y Navidad, es invierno de verdad”.

Nueva jornada del Comité de Bioética de Amavir dedicada a profesionales sociosanitarios

Se celebrará el 15 de diciembre en el Centro Cultural CaixaForum de Madrid, además de retransmitirse por Internet.

Bajo el título “Cuidamos la vida, cuidamos los valores: una visión ética desde la atención sociosanitaria”, el acto contará con las ponencias de Diego Gracia Guillén, médico, escritor y filósofo y uno de los mayores expertos en bioética en España; Montserrat Esquerda, directora general del Institut Borja de Bioética de la Universitat Ramon Llull y presidenta de la Comisión de Deontología del Consejo de Colegios de Médicos de Cataluña; y Carlos Hernández, profesor universitario y destacado conferenciante en temas sobre humanización, resiliencia y acompañamiento. En la jornada se hablará de cuestiones como la ética en la calidad asistencial, la planificación de decisiones anticipadas y la importancia de la comunicación en la labor asistencial. Esta es la tercera jornada que organiza el Comité de Bioética de Amavir desde



su constitución en 2019. Este organismo orienta y asesora sobre conflictos éticos que pueden derivarse de la relación asistencial, social, psicológica y espiritual en nuestras residencias de mayores.

Amavir colabora por octavo año consecutivo con la Alianza Mundial para la Vacunación Infantil (GAVI)

La participación de Amavir en esta iniciativa se vehicula a través de la Alianza Empresarial española, creada por la Fundación ‘La Caixa’ en 2008.

La Alianza Mundial por la Vacunación (GAVI), un organismo internacional con sede en Ginebra e impulsado por las donaciones de la Fundación Gates, ha contado por octavo año consecutivo con la colaboración de Amavir. Además, este año la fundación ha otorgado a la compañía el título de Patrocinador Plata por su solidaridad y donación económica a este proyecto con el objetivo de “sumar vidas a las generaciones

futuras”. Amavir considera de vital importancia seguir trabajando con GAVI para salvar la vida de millones de niños que están expuestos a diario a graves enfermedades por no tener acceso a vacunas. Desde su creación, esta alianza ha ayudado a vacunar a más de 888 millones de niños en los 73 países más pobres del mundo, contribuyendo así a prevenir más de quince millones de muertes futuras.

Nos unimos a EnREDaRSE, la primera red de empresas sostenibles de Navarra

La compañía sigue apostando así por las políticas de responsabilidad social corporativa y su contribución a iniciativas en este ámbito.

Amavir se ha incorporado como «empresa amiga» a la Asociación EnREDaRSE, de reciente creación, y que constituye la primera red de empresas sostenibles en Navarra. El propósito de esta asociación es potenciar la sostenibilidad y la responsabilidad social como ejes centrales de la cultura empresarial, así como contribuir a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones



Unidas. Amavir ha querido respaldar este proyecto en su apuesta por fomentar el desarrollo de la responsabilidad social y la sostenibilidad, actividades en las que viene trabajando desde hace años y que forman parte también de las políticas del grupo Maisons de Famille al que pertenece. De hecho, Amavir forma parte de la Red Española del Pacto Mundial de Naciones Unidas.



Varias instituciones reconocen el trabajo de Amavir durante la pandemia

La Comunidad de Madrid y el Cabildo de Lanzarote organizaron hace unas semanas sendos homenajes a todas las entidades que han trabajado durante la pandemia o que han colaborado con los programas de vacunación, entre las cuales figuraba Amavir. Todos los profesionales de la compañía agradecemos muy especialmente que las instituciones se acuerden del trabajo que llevamos a cabo en un contexto de extrema dificultad, y siempre tratando de velar por la salud y el bienestar de nuestros mayores.



PRIMERA USUARIA EN RECIBIR LA CUARTA DOSIS DE LA VACUNA FRENTE A LA COVID-19.

Begoña Barricat, de 77 años, la residente más veterana de Amavir Mutilva (Navarra), ha sido la primera usuaria de todo Amavir en recibir la cuarta dosis de la vacuna frente a la Covid-19, que se ha ido administrando estas últimas semanas en todas las residencias con el objetivo de disminuir la gravedad de la enfermedad y su posible mortalidad entre personas mayores.

Usuarios de Amavir ganan 9 premios en los concursos del Hospital Puerta de Hierro por el Día de los Mayores

Residentes de Amavir Pozuelo y Amavir Villanueva participaron en el evento y recogieron sus premios de la mano del consejero de Sanidad.

La Comunidad de Madrid celebró el Día Internacional de las Personas Mayores en el Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda, con la presencia del consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero. La jornada reunió a más de 100 personas entre profesionales del hospital y residentes de los centros sociosanitarios de su área de influencia. Dos de estos centros son Amavir Pozuelo y Amavir Villanueva de la Cañada, cuyos mayores competían en los distintos concursos y premios convocados con motivo de este día en diversas categorías (pintura, vídeo, relatos y manualidades). El jurado, compuesto por



personal del Servicio de Geriatría del hospital, concedió a Amavir un total de 9 premios.

Premio también para Amavir Vilanova (Cataluña)

Por otro lado, nuestra residencia Amavir Vilanova del Camí (Barcelona) ha recibido también el primer premio en el concurso de manualidades celebrado por el Centro de Atención Primaria (CAP) de Vilanova con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores.

Amavir, con el deporte

La compañía ha sido una de las patrocinadoras de la maratón Roncesvalles-Zubiri, una de las competiciones deportivas de más tradición de Navarra y cuyo recorrido pasa junto a nuestra residencia Amavir Ibañeta.

Apoyo al Banco de Alimentos

Un año más, desde Amavir queremos apoyar en la Gran Recogida del Banco de Alimentos. Se han instalado lugares de recogida en las residencias donde poder depositar alimentos para contribuir a esta causa.

Nuevos vídeos en nuestra web

En la página web de Amavir tenemos ya nuevos vídeos de nuestras series, en las que damos a conocer historias singulares de nuestros residentes y profesionales, las actividades que hacemos en nuestro día a día y también recetas de nuestros mayores.